

68 KILO WEG – mit ganzheitlichem Plan Tanja (61):

„Heute schaue ich anders aufs Leben“

Erst als Tanja ihre Denkweise ändert, kehren Leichtigkeit und Selbstvertrauen zurück und die Pfunde schmelzen



Früher
136 Kilo

Heute
68 Kilo

Tanja passt nun
in Größe 42.
„Heute helfe
ich anderen
dabei, abzu-
nehmen“



Morgens isst sie oft gar nichts, mittags gibt's Kantinenkost, nachmittags Süßes, abends Fastfood. Diäten bringen keine nachhaltige Veränderung. „Ob glücklich oder traurig, ich aß immer.“ Nach einem abgebrochenen Jurastudium wechselt sie zur Sozialpädagogik und arbeitet in der Psychiatrie.

Mein Körper liebt das Einfache

Die Belastung ist hoch, das Gewicht steigt weiter. Bei über 120 Kilo zieht sich Tanja zurück, eine Beziehung zerbricht. Mit 40 folgt ein weiterer Einschnitt: Aufgrund ihres Gewichts von 136 Kilo verliert sie ihre Stelle in der Betreuung. „Das hat mich getroffen und gezeigt, wie wenig Raum es oft für Menschen gibt, die nicht ins Bild passen.“ Tanja beginnt ihr Leben zu hinterfragen. Eine neue Beziehung gibt Halt. Das Paar zieht zusammen, heiratet 2004 und verbringt viel Zeit auf Fuerteventura, wo Tanjas Eltern ein Ferienhaus haben. Bewegung, Sonne und Einfachheit tun ihnen gut. Schließlich wandern sie aus und bauen sich auf der Insel ein neues Leben auf.

Tanja arbeitet als Verkäuferin und ist viel draußen. Dann entdeckt sie das Buch „Gespräche mit Gott“. Es verändert ihr Denken grundlegend. „Mit 54 Jahren begriff ich: Mein Leben liegt in meiner Hand.“ 2018 absolviert sie eine Coach-Ausbildung. Gleichzeitig verändert sie bewusst ihre Gewohnheiten – ohne Diäten, dafür mit klaren Strukturen und einfachen Lebensmitteln. Als sie merkt, dass sie damit auch andere erreicht, entsteht ihr Pro-

Ich habe Frieden mit meinem Körper geschlossen und aufgehört, mich ständig zu bewerten“, sagt Tanja. Heute lebt sie mit ihrem Mann auf einer Finca auf Fuerteventura und ist bei sich angekommen. Doch dieser Zustand war lange nicht selbstverständlich.

Essen war mein emotionales Ventil

Tanja stammt aus Meschede im Sauerland. Mit 16 verbringt sie ein Austauschjahr in den USA. Dort erlebt sie am Strand, wie stark Aussehen bewertet wird. „Ich fing an, mich über meinen Körper zu definieren.“ Zurück in Deutschland fühlt sie sich unwohl. Stress, unregelmäßiges Essen und wenig Selbstfürsorge prägen ihren Alltag:

Glücksort:

Tanja hat sich mit ihrem Mann in ihrer Traumfinca auf Fuerteventura ein neues Leben aufgebaut



gramm für Selbst- und Körperliebe. Bewegung integriert sie schrittweise: erst Spaziergänge, später Schwimmen und leichtes Krafttraining. Tanja isst drei Mahlzeiten am Tag, frisch gekocht, ohne Verbote. Obst, Gemüse und Eiweißquellen wie Fisch, Linsen oder Tofu gehören fest dazu. Gern isst sie Hähnchenbrust mit Salat und Nüssen oder Ofengemüse mit

Hackbällchen. Abends stehen z. B. Linsennudeln, Gemüseintopf mit Calamari oder gefüllte Zucchini mit Thunfisch auf dem Plan. Nach den ersten 36 Kilo legt sie eine Pause ein und hält ihr Gewicht ein Jahr lang stabil. Seit September 2022 wiegt sie 68 Kilo und lebt in ihrer Traumfinca. „Ich fühle mich gesund und voller Lebensfreude.“ Mehr zu ihr unter: www.halbiert.com. **Nari Nikbakht**

LESER-AKTION

Liebe Leserin, haben Sie es auch geschafft, 20 Kilo oder mehr abzunehmen, und Ihr Wunschgewicht erreicht? Schicken Sie mir Ihr Erfolgsrezept mit Vorher- und Nachher-Foto plus Telefonnummer per Post an:

Frau von Heute,
Postfach 1125,
85729 Ismaning.
Oder per E-Mail an:

fvh.assistentz@funkemedien.de

Bei Veröffentlichung
gibt's ein
Infononorar



Nari Nikbakht
Diät-Autorin



Killecabo.
Ovitat velest,
illorei ciandam
quia conserro
modi rem

Hier geht's zum Erfolg

(Reine) Kopfsache

Mit diesen Blind Tricks Dereperion nullo labo rrorem nos magnimi nverrorro

1 Raus aus dem Tunnel

OJeder Rückschlag schmerzt. Und ja, Sie sind enttäuscht, verletzt, mutlos...Das ist ganz normal! Aber quälen Sie sich nicht endlos mit Selbstzweifeln und Vorwürfen. Sie werden das Licht am Ende des Tunnels schneller erreichen, wenn Sie lernen, das Helle zu sehen. Tun Sie jetzt bewusst

2 Erfolge feiern

es weiter nach vorn geht, schauen Sie wohlwollend in die Vergangenheit. Sammeln Sie dort Erfolgserlebnisse, um neue Zuversicht zu tanken. Welche kleinen und großen Siege haben Sie bereits gefeiert? Worauf sind Sie stolz? Sie

3 Kurs Korrektur

OUnterstützung bringt noch mehr Sicherheit. Holen Sie sich Rat - bei sich selbst! Sprechen Sie dabei in der dritten Person. Fragen Sie also nicht: „Was habe ich falsch gemacht?“ Fragen

4 Beste-Freundin“-Trick

Officiur re voluptae nos ant Bo. Ur sunt alicimusae sita spedis am qui consequo dip samus qua m licaborum hit, serfere ptatur, unt voluptatur ali quib uscienis quia nu ssa volo dia et aut ut eum Paruptamus, ullesci deleseque occae sequi utas veliti

5 Auf Pflanzen setzen

O,Den größten Fehler, den man im Leben machen kann, ist, immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen“, sagte schon der große deutsche Theologe Dietrich Bonhoeffer (1906-1945). Neue psychologische Studien zeigen, dass diese